

Association ASPI'RATION (92)



Autisme Asperger La parole aux Autistes “du Milieu”

Propos recueillis le :	01/06/2019
Nom de l'Interviewé :	Sylvain
Diagnostiqué à l'âge de:	34 ans
Profil:	Syndrome d'Asperger, Haut Potentiel
Intérêts restreints:	Ecriture, Sport



ASPI'RATION : Pour commencer, peux-tu te présenter en quelques mots ?

« Yes ! Sylvain, 35 ans. J'adore écrire, le sport pour évacuer le surplus d'énergie et me sentir bien. Et je suis devenu coach, ça me plaît d'essayer d'avoir la meilleure qualité de présence possible, pour aider les gens à atteindre leurs buts, ce qui les fait rêver. »



ASPI'RATION : Décris nous comment ton autisme se traduisait à l'enfance et à l'adolescence. Comment le vivais-tu ?

« Enfant/Adolescent : mon autisme n'a pas vraiment été un handicap. Avec le sport, j'évacuais toute l'énergie, le stress que je pouvais ressentir. J'avais compris que pour être aimé, notamment des adultes, je devais avoir des bonnes notes, et montrer à quel point je pouvais être mature, responsable. Résultat, j'apprenais tous les cours par coeur. J'avais des bonnes notes. Et avec les autres élèves, ça allait : j'utilisais mes bonnes notes pour sortir des bonnes blagues. Comme ça, je n'étais pas le bon élève “faux cul”. J'étais juste un clown qui avait des bonnes notes.

Là où mon autisme m'a quand même impacté, c'est mon incapacité à faire mes lacets jusqu'à 10/11 ans (problème de coordination). J'étais aussi très très nul en qualité d'écriture au début (problème pour tenir mon stylo) et en dessin. Quand Josef Schovanec dit “si j'avais attendu d'avoir les compétences de maternelles, pour passer au CP, je serais encore en maternelles aujourd'hui!” c'est totalement ça, moi.

Et le pire moment lié à mon autisme, dans l'adolescence, c'est ma période d'anorexie. Je n'arrivais pas à gérer mes émotions, ce qui impactait mon alimentation. Après un mois d'hospitalisation, en gros, j'ai arrêté de faire n'importe quoi avec la nourriture, mais j'ai fait encore plus de sport pour ne pas rester avec cette forme de mal-être en moi (courir, abdos, etc...). »



ASPIRATION : Raconte-nous ton expérience dans le monde du travail...

« Horrible ! Tout s'est effondré avec le monde du travail ! Enfant, je trouvais que l'environnement était suffisamment bienveillant. Je connaissais les règles : avoir des bonnes notes. Quand j'atteignais les objectifs : tout le monde (les adultes) me regardait avec beaucoup d'estime. Et je sentais de l'amour, une absence de compétition jusqu'au lycée, qui maintenait les gens dans une forme de fraternité, d'ouverture. De volonté de connexion, de partage.

Au travail, tout a disparu. Zéro clarté des consignes, de ce qu'il fallait faire dans tel ou tel cas. Le fait de dépendre des autres a été aussi épuisant. Si l'autre personne ne fournissait pas les documents, je ne pouvais pas travailler. Alors je devais la relancer, mais je voulais rester bienveillant, doux, sympa, pour ne pas être rejeté. Alors au final, je n'apportais du stress à personne, mais en moi, l'incertitude dominait, et la colère : de voir que je faisais un travail qui n'était pas parfait, et qu'aussi on ne me fournissait pas le cadre nécessaire pour faire du bon travail.

J'ai changé d'entreprise 2 fois. Je n'ai jamais fait plus de 3/4 ans dans une entreprise. J'ai travaillé de 24 à 32 ans en tant que salarié, et cette expérience a tué quelque chose en moi. La confiance en cette société. Car cette société est trop violente pour les individus qui travaillent. J'aurais tellement aimé à l'école qu'on m'oriente mieux et que l'on m'aide à découvrir ce que j'aimais faire, et pourquoi j'étais bon : pour devenir un artisan de ma vie. Chose que j'ai faite ensuite, en développant l'écriture (le soir en rentrant du travail) et le coaching (en reconversion). Mais je ne souhaite à personne d'être fauché par le monde de l'entreprise, comme ça a été finalement mon cas. Après pour remettre sa vie à l'endroit, j'ai l'impression qu'il faut être un super héros. Un véritable monstre de persévérance, de courage, d'abnégation. »



ASPIRATION : A quoi ressemblent tes relations aux autres ?

« Je déteste tellement les gens qui tiennent des discours négatifs ou plan-plan, sans saveur, que je veux que ça soit fort, intense, profond quand j'échange avec quelqu'un. Donc, si je sens que cela ne va pas être possible avec telle personne, ou à tel moment (car j'ai besoin de me recentrer), alors, je ne rentre pas en relation avec l'autre, je reste seul, chez moi, ou à marcher, ou dans un café s'il n'y a pas trop de bruit pour lire ou écrire.

Avec les 4/5 amis que j'ai (la plupart Asperger ou surdoués) : c'est un immense plaisir d'échanger, car je sais que ça va être dans l'écoute, la spontanéité, la

connexion. Je ne vais pas devoir argumenter dès les premiers mots : l'autre comprend mon intention/mon message. Moi aussi je comprends ce qui est important pour lui : et alors la discussion peut vraiment atteindre des sommets de découverte de l'autre, et de moi-même. On s'enrichit mutuellement. »



ASPIRATION : Quelles sont les questions ou les comportements qui te mettent mal à l'aise dans les échanges avec les autres ?

« Souvent, les gens demandent la situation professionnelle, amoureuse : alors là, dès le départ, ils vont être déçus avec moi !!! “Bah en fait, je suis en reconversion, en coaching. J'écris toujours mais tout le monde s'en fout ! Et je vis chez mes parents ! Et non, toujours célibataire ” donc là, à ce moment, je sens que je vais ramer pour trouver des points commun avec l'autre, pour arriver à créer une connexion.

Souvent, les sources de fierté des gens sont leur travail, leurs enfants, ou là où ils ont voyagé... Moi ce que j'adore c'est sentir une lumière face à moi. Une ouverture, une intensité, un désir de fraternité, de se connecter à l'autre. Pour moi c'est ça qui est important, et je le trouve très rarement. »



ASPIRATION : En quoi te sens-tu différent des autres ? A quoi tient ta différence ?

« C'est bizarre car je me sens différent, car forcément j'ai une situation de vie qui n'a rien à voir avec les autres (35 ans, je vis chez mes parents, je ne suis pas en couple, je passe toutes mes journées à écrire, etc...).

Je vis différemment, mais j'ai l'impression que les valeurs qui dictent ma vie, que j'essaie de satisfaire, tout le monde s'accorderait à dire qu'elles sont bonnes/valides. C'est à dire :

- respecter ma santé (en ne me tuant pas dans des entreprises où le rythme est effréné) ;
- oeuvrer au sein de la société en fonction de mes qualités (la sensibilité, une forme de lucidité, de clairvoyance, de capacité à mettre en mot, une situation, sans la simplifier exagérément)...

J'ai l'impression que tout le monde serait d'accord pour dire que mes choix sont courageux, sensés, d'autant que j'ai tenté de faire comme tout le monde, salarié dans des entreprises, au départ...

J'ai l'impression que les gens ont les mêmes aspirations au fond d'eux que moi, mais je crois que la différence c'est le seuil de tolérance. Moi, dès que mon rythme n'est pas respecté, mon corps va me lâcher. Dès que la vie n'a plus de sens, je sens que je vais mourir, m'écrouler. Alors qu'eux, leur seuil de tolérance semble plus haut. Ils peuvent endurer plus d'injustice, d'incohérences, sans souffrir. Pareil avec la laideur, le gris des bâtiments va moins les toucher.

C'est ça je dirais la différence : le seuil de tolérance face à l'injustice, à l'agressivité, au manque de beauté (la laideur). »



ASPIRATION : Comment se manifeste ton hypersensibilité ?

« Des voix monocordes/des discussions creuses, peuvent me faire vraiment mal dans le corps.

J'ai une très grande difficulté à supporter les bruits de moteur.

Je ne peux pas faire de vélo ou conduire, car dès qu'une chose est en mouvement, ça créé un grand mal-être en moi, ça va trop vite. Ma vitesse parfaite : simplement, à pieds.

Dès que je sens de la malveillance, de la cruauté, de l'égoïsme : ça me met mal à l'aise. J'ai l'impression que toute l'humanité est perdante. Que c'est une défaite. Comme si toute la richesse sur Terre, c'était la connexion avec l'autre, la beauté du cadre et de l'environnement. »



ASPIRATION : En quoi ta différence est-elle invisible ?

« Je me demande à quel point elle est invisible maintenant, car j'ai l'impression que quelque chose chez moi rend rapidement les gens mal à l'aise ! Je crois que c'est la volonté d'aller directement en profondeur, au coeur des choses. J'ai l'impression que pour beaucoup de personnes mon attitude est trop intrusive, mais je suis obligé de faire comme ça, sinon avec les platitudes, c'est moi qui souffre. »



ASPIRATION : As-tu pour habitude de dissimuler, de compenser ton autisme ? Comment t'y prends-tu ?

« Quand je suis obligé d'être avec des gens, je vais tout faire pour être aux petits soins avec eux. Les mettre à l'aise. M'intéresser à eux. Alors que parfois, j'aimerais juste me taire, ne dis rien dire, ne pas écouter. Mais d'un autre côté, être avec des gens et ne pas leur parler : j'ai l'impression que c'est insultant. Et peut-être que j'ai peur qu'ils me rejettent, ne m'aient pas si je reste de mon côté, sans m'intéresser à eux. »



ASPIRATION : Souffres-tu de ton autisme ? En quoi ?

« La souffrance c'est la difficulté d'enfin exister socialement, notamment matériellement. J'ai l'impression d'être quelqu'un de riche, d'intéressant, mais c'est comme si la société n'avait pas envie de payer pour. C'est comme si je devais me justifier de vivre, de ma fonction sur Terre, alors que j'essaye d'apporter constamment de la beauté, de la douceur, de la connexion entre les humains, dans ce monde. J'apporte j'ai l'impression du magique. Mais magicien, ça ne paye plus. »



ASPIRATION : Quelles sont les choses qui te font du bien ?

« Ecrire et faire du sport. Et coacher des gens, car justement, j'ai l'impression dans ces moments-là, que ma spécificité d'autiste aide beaucoup les autres (notamment l'absence de jugement, et un côté doux, dans une grande intensité, un mélange de candeur et de sagesse). »



ASPIRATION : Depuis ton diagnostic, y a-t-il des choses que tu arrives mieux à comprendre sur ton fonctionnement ?

« Je comprends mieux pourquoi je n'arrivais pas à faire du vélo, alors que tout le monde me disait que c'était facile.

Je comprends mieux les problèmes avec l'alimentation parfois (quand les émotions étaient trop fortes).

Et je comprends surtout, pourquoi, je n'ai pas la même vie que les autres. Une vie atypique, pour un atypique, c'est peut-être normal finalement. »



ASPIRATION : Décris-nous une (ou des) situation typiquement autiste mal comprise par les autres ?

« Le fait de ne pas pouvoir m'engager sur un dîner, ou un rendez-vous une semaine à l'avance !

Je ne sais jamais dans quel état intérieur je serai dans une semaine, même 3 jours, et ce dont j'aurais besoin alors pour m'équilibrer et être serein, à ce moment-là. »



ASPIRATION : Que voudrais-tu que l'on sache sur toi et ton fonctionnement ?

« J'ai l'impression de tout dire, tout partager. Et c'est même cela qui me peine : exposer toutes mes richesses sans retour chaleureux, enthousiaste des autres. Je me dis que ça va être dur pour créer des connexions. »



ASPIRATION : Comment vois-tu ton avenir ?

« Grande question. Le combat intérieur est quotidien pour essayer d'offrir le meilleur de moi. Donc, l'avenir se fera jour après jour. Pour l'aspect matériel, j'ai une grande confiance sur ma capacité à créer, proposer des choses belles, nouvelles, intéressantes. Et en même temps, je ne sais pas si la société les valorisera un jour. Parfois, je suis optimiste en pensant à des artistes connus qui ont mis des années à percer. Et parfois je me dis que j'ai déjà écrit des très belles choses, et que selon mes standards, les gens auraient vraiment dû accrocher, être enthousiastes, et comme ce n'est pas le cas : j'ai l'impression que la vie contient une part de loterie. En tout cas moi je ferai toujours le maximum pour ne pas qu'on puisse me reprocher la fadeur, que je reproche aux autres. »



ASPIRATION : Qu'est-ce que ton diagnostic a changé pour toi ?

« Quand une situation sociale ou sensorielle m'épuise, je n'hésite plus à partir, à m'isoler, pour me ressourcer. »



ASPIRATION : Considères-tu ton autisme comme une simple caractéristique, une force, un handicap ?

« Pour moi c'est une force, car ce que je trouve magnifique dans ma vie, c'est les livres que j'ai écrits, et les moments d'humour échangés avec les autres. Et j'ai l'impression que cet élan, ce désir d'une vie intense, authentique, c'est à mon autisme que je le dois. A ma vie intérieure riche. Pour moi, ce n'est pas ma nature qui est excessive, ce sont les autres qui ne sont pas "assez" (authentique, cohérent, généreux...). »



ASPIRATION : Pour terminer cet entretien, si tu avais un conseil à donner pour être un autiste Asperger (plus) épanoui, quel serait-il ?

« Si j'avais un conseil à donner à moi plus jeune : fie toi à ton intuition, Sylvain. Et dès qu'une situation devient trop dure à vivre, notamment au travail : pars immédiatement ! Tu vaux mieux que ça, Sylvain ! Toi t'es fait pour l'élan, la fraternité, l'humour, le souci permanent de la connexion ! »